Judobären-Quiz Teil 3:	
Thema: Judo-Werte	

Wer schon eine Weile Judo macht, hat sicher auch schon einmal von den Judo-Werten gehört. Wir haben die Judo-Werte manchmal im Training besprochen, meist ganz am Anfang, nach dem Angrüßen. Wer schon einen Judobären-Pass hat, kann auch nachschauen, welche Judo-Werte er bereits eingeklebt hat.
Mal sehen, wer weiß, was hinter den Werten steckt. Welche Bedeutung ist richtig? Manchmal gibt es mehrere richtige Lösungen. Kreuze die richtigen Aussagen an, oder mach ein Häkchen.

1. **Ehrlichkeit**
   - ☐ Bei einem Kampf kommt es nur darauf an, zu gewinnen, egal wie.
   - ☐ Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.
   - ☐ Lügen ist völlig in Ordnung.
   - ☐ Lügen ist gar nicht in Ordnung.

2. **Bescheidenheit**
   - ☐ Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung.
   - ☐ Du bist selbst die wichtigste Person im Training. Zeig allen, wie toll du bist.
   - ☐ Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.

3. **Ernsthaftigkeit**
   - ☐ Während der Übungen und im Wettkampf kannst du ruhig mal vor dich hin träumen oder mit deinen Freunden herumalbern.
   - ☐ Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache.
   - ☐ Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.
   - ☐ Höre auf das, was deine Trainer sagen.

4. **Hilfsbereitschaft**
   - ☐ Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke.
   - ☐ Schau beim Lernen der Techniken nur nach dir selbst. Ob dein Partner es auch lernt, ist für dich nicht wichtig.
   - ☐ Unterstütze als Höher-Graduierter oder Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

5. **Höflichkeit**
   - ☐ Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner sind deine Feinde, deshalb kannst du mit ihnen respektlos umgehen und brauchst sie nicht zu grüßen.
   - ☐ Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde.
   - ☐ Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

6. Respekt

- ☐ Begegne deinem Lehrer / deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend.
- ☐ Erkenne die Leistung derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.
- ☐ Die älteren Judoka sollen euch Kindern die Türe aufhalten, denn jetzt seid ihr an der Reihe.

7. Mut

- ☐ Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand.
- ☐ Kämpfen ist nichts für Kinder, da könnte ja mal einer stärker sein und du könntest verlieren, lass lieber die Finger davon.
- ☐ Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.
- ☐ Hab keine Angst davor, etwas falsch zu machen. Trau dich, Sachen auszuprobieren!

8. Selbstbeherrschung

- ☐ Pünktlichkeit ist beim Judo nicht so wichtig, wenn du später kommst, musst du nicht beim Mattenaufbauen helfen.
- ☐ Im Training kannst du schon mal den Trainer oder die Trainerin anschreien.
- ☐ Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf.
- ☐ Verliere auf der Matte nie die Beherrschung - auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.
- ☐ Wenn du dich ärgerst, ist es in Ordnung, dass du wütend mit den Füßen auf die Matte stampfst.

9. Wertschätzung

- ☐ Wenn ein anderer Judoka einen Fehler macht, darfst du ihn ruhig lauthals auslachen, dann hat er nicht richtig aufgepasst.
- ☐ Erkenne die Leistung jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.
- ☐ Keiner lacht den anderen im Training aus. Auch wenn etwas nicht so gut geklappt hat, zeigen wir dem anderen, dass es toll ist, dass er sich angestrengt hat.

10. Freundschaft

Achte alle diese Werte und alle Menschen,

dann wirst du beim Judo unweigerlich __ __ __ __ __ __ __ finden.

→ Du kommst bestimmt darauf, welches Wort hier fehlt!